

6/12、19、26

7/3、17、31

(全6回)

水曜日 10時半～12時半

(120分×6)

お子様と一緒に
ご参加いただけます



岐阜支部長
指導士養成講師・体力指導士・産後指導士
バランスボールインストラクター

石井ゆか



体力メンテナンス協会

TAIRYOKU MAINTENANCE ASSOCIATES

自分のケアしてますか？ 出産したら産後ケア。

1度は受けて！ 何度も受けて！

お母さんはまずは自分を満たすこと。

まずは体力メンテナンス

ココロとカラダを整える6週間！
バランスボールで自分ケア



産後トータルケアクラス

きりんグループ共催

☆バランスボールエクササイズ
☆セルフケア☆マインドケア

- 体力がなく育児が辛い
- ココロが前向きになれずやる気が出ない
- 産後太りを解消したい
- 肩こりや腰痛がある
- 骨盤を整えたい
- ママ友がほしい
- 産後のカラダとココロについて学びたい etc...

持ち物

動きやすい服装
飲み物、タオル
ヨガマット

きりん保育園
2階スペース

参加費：全6回

ボールレンタル料・保険料込み
20,000円

◎お問い合わせ・お申込み◎

yuka.balance@gmail.com

高山2期 募集中！

育児を頑張るお母さんへ

詳細はblogにて→

ひだっちblogも更新中！

